

Cosas que se pueden hacer en 10 a 15 minutos



Muchos de nosotros sabemos que deberíamos tomar descansos durante el día, pero a menudo no lo hacemos. Quizás nos resulte difícil debido al trabajo o porque cuidamos de otras personas. 10 a 15 minutos son suficientes para aliviar el estrés. Comprometámonos a tomar de 10 a 15 minutos hoy para hacer algo por nosotros mismos. Estas son algunas ideas para comenzar:

- ▶ Sal a pasear por la naturaleza o a caminar por la ciudad. Recuerda usar un tapabocas y permanecer a 6 pies (2 metros) de distancia de otras personas.
- ▶ ¡Toma un momento para bailar!
- ▶ Escribe tres cosas por las que sientes agradecimiento el día de hoy.
- ▶ Ayudar a los demás también puede ayudarte. Busca oportunidades de voluntariado que te interesen, a través de páginas como [VolunteerMatch](https://www.volunteermatch.com).
- ▶ Toma un descanso de las noticias el día de hoy... mira o escucha algo divertido.
- ▶ Lávate la cara o las manos con agua fresca para reducir la tensión y calmar los nervios.
- ▶ Llama a un amigo, un familiar o un vecino. Habla por teléfono, por videollamada o visítalos en persona, manteniendo la distancia adecuada y con el tapabocas puesto.
- ▶ Cierra los ojos, respira profundamente, haz ejercicios de estiramiento o quédate en silencio por este tiempo.
- ▶ ¡Ríe! Piensa en alguien que te hace reír o en la última vez que reíste tanto que lloraste.
- ▶ Enfoca tu energía en hacerle una limpieza rápida a tu casa.





- ▶ Haz ejercicio. Levanta pesas. Haz lagartijas y abdominales. Juega fútbol.
- ▶ Prepara y disfruta de una taza de té y relájate en un lugar cómodo.
- ▶ Considera un nuevo pasatiempo, por ejemplo, tocar un instrumento musical, hacer jardinería, intentar una nueva receta, hacer un rompecabezas o tejer.
- ▶ Conéctate con tu fe a través de la oración o habla con un miembro de tu comunidad religiosa.
- ▶ Si te has estado sintiendo agobiado por el estrés, la ansiedad, la tristeza o un ánimo depresivo, usa este tiempo para hacer una cita con un consejero.
- ▶ Ponte en contacto contigo mismo. Toma un momento para preguntarte cómo te sientes.
- ▶ Siéntate en un lugar cómodo y lee un libro o una revista.
- ▶ Haz ejercicios de relajación o yoga.
- ▶ Busca una canción o una cita que te inspire y escríbela (o tómale una foto) para que puedas tenerla a mano.
- ▶ Consulta todos los recursos disponibles en quehacerahora.org

